

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---|--------------------|--------------------|
| Lunedì | g | g |
| Pasta e piselli | | |
| Pasta di semola | 50 | 50 |
| Piselli | 50 | 60 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Frittata di uova | | |
| Uovo intero | 50 | 50 |
| Parmigiano | 2 | 3 |
| Olio extravergine d'oliva | 3 | 3 |
| Patate lesse o al forno | 80 | 80 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Martedì | | |
| Pasta Riso con cavolo verza | | |
| Riso parboiled <i>PASTA</i> | 50 | 60 |
| Cavolo verza | 50 | 60 |
| Parmigiano | 3 | 5 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Petto di tacchino | 50 | 60 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Carote cotte o crude in insalata | 100 | 120 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Mercoledì | | |
| Pasta e fagioli | | |
| Pasta di semola | 40 | 40 |
| Fagioli secchi | 30 | 40 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Mozzarella | 40 | 60 |
| Vellutata di zucca | 100 | 120 |
| Zucca | 70 | 80 |
| Patate | 30 | 40 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |



ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN

Il Dirigente Biologo

Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|--|--------------------|--------------------|
| Giovedì | g | g |
| Pasta al pomodoro | | |
| Pasta di semola | 60 | 70 |
| Pomodoro | q.b. | q.b. |
| Parmigiano | 3 | 5 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Bastoncini di merluzzo impanato | n. 2 | n. 3 |
| Spinaci al burro | 100 | 120 |
| Burro | 5 | 7 |
| Venerdì | | |
| Pastina con minestrone | | |
| Pastina di semola | 50 | 60 |
| Minestrone surgelato | 50 | 60 |
| Parmigiano | 3 | 5 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Polpette al pomodoro | 60 | 70 |
| Manzo magro | 50 | 60 |
| Pomodoro | q.b. | q.b. |
| Pane | 10 | 10 |
| Uova | 3 | 3 |
| Olio extravergine d'oliva | 3 | 3 |
| Lattuga o indivia in insalata | 50 | 70 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |



| Tutti i giorni | | |
|-----------------------------|--------------------|------------|
| Frutta di stagione | 100 | 150 |
| Panino | 30 | 50 |
| Acqua medio-minerale | Mezzo litro | |

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---|--------------------|--------------------|
| Lunedì | g | g |
| Pasta e lenticchie | | |
| Pasta di semola | 40 | 40 |
| Lenticchie secche | 30 | 40 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Formaggio fuso | 30 | 40 |
| Carote cotte o crude in insalata | 100 | 120 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Martedì | | |
| Pasta con patate | | |
| Pasta di semola | 50 | 60 |
| Patate | 50 | 60 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Frittata di uova | | |
| Uovo intero | 50 | 50 |
| Parmigiano | 2 | 3 |
| Olio extravergine d'oliva | 3 | 3 |
| Spinaci in insalata | 100 | 120 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Mercoledì | | |
| Pasta al pomodoro | | |
| Pasta di semola | 60 | 70 |
| Pomodoro | q.b. | q.b. |
| Parmigiano | 3 | 5 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Filetti di sogliola o platessa | 50 | 60 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Finocchi cotti o crudi in insalata | 100 | 120 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |



ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo.
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

Istituto "S. Teresa del Bambin Gesù"
 delle Suore Carmelitane Missionarie
 via Cicerone Trav. Orazio, 10
 Castellammare di Stabia (NA)

3

16 Novembre 2023

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|--------------------------------------|--------------------|--------------------|
| Giovedì | g | g |
| Pasta con zucca | | |
| Pasta di semola | 50 | 60 |
| Zucca | 50 | 60 |
| Parmigiano | 3 | 5 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Polpette in umido | 60 | 70 |
| Manzo magro | 50 | 60 |
| Pane | 10 | 10 |
| Uova | 3 | 3 |
| Olio extravergine d'oliva | 3 | 3 |
| Lattuga o indivia in insalata | 50 | 70 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Venerdì | | |
| Riso con fagioli | | |
| Riso parboiled PASTA | 40 | 40 |
| Fagioli secchi | 30 | 40 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Prosciutto cotto magro | 30 | 40 |
| Purè di patate | 100 | 100 |
| Patate | 80 | 80 |
| Latte scremato | 10 | 10 |
| Parmigiano | 2 | 2 |
| Burro | 5 | 5 |



PASTA

| Tutti i giorni | | |
|-----------------------|-------------|-----|
| Frutta di stagione | 100 | 150 |
| Panino | 30 | 50 |
| Acqua medio-minerale | Mezzo litro | |

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo.
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|----------------------------------|--------------------|--------------------|
| Lunedì | g | g |
| Pasta al pomodoro | | |
| Pasta di semola | 60 | 70 |
| Pomodoro | q.b. | q.b. |
| Parmigiano | 3 | 5 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Ricotta vaccina fresca | 50 | 80 |
| Carote cotte o crude in insalata | 100 | 120 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Martedì | | |
| Pasta e ceci | | |
| Pasta di semola | 30 | 40 |
| Ceci secchi | 30 | 40 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Bastoncini di merluzzo impanato | n. 2 | n. 3 |
| Bietoline in insalata | 100 | 120 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Mercoledì | | |
| Pasta con broccoletti | | |
| Pasta di semola | 50 | 60 |
| Broccoletti | 50 | 60 |
| Parmigiano | 3 | 5 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Polpette al pomodoro | 60 | 70 |
| Manzo magro | 50 | 60 |
| Pomodoro | q.b. | q.b. |
| Pane | 10 | 10 |
| Uova | 3 | 3 |
| Olio extravergine d'oliva | 3 | 3 |
| Zucca a tocchetti al forno | 100 | 120 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |



ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

Istituto "S. Teresa del Bambin Gesù"
 delle Suore Carmelitane Missionarie
 via Cicerone Trav. Orazio, 10
 Castellammare di Stabia (NA)

5

16 Novembre 2023

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

PASTA

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---------------------------------|--------------------|--------------------|
| Giovedì | g | g |
| Riso con minestrone | | |
| Riso parboiled PASTA | 50 | 60 |
| Minestrone surgelato | 50 | 60 |
| Parmigiano | 3 | 5 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Petto di pollo | 50 | 60 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Spinaci in insalata | 100 | 120 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Venerdì | | |
| Pasta e piselli | | |
| Pasta di semola | 50 | 50 |
| Piselli | 50 | 60 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Frittata di uova | | |
| Uovo intero | 50 | 50 |
| Parmigiano | 2 | 3 |
| Olio extravergine d'oliva | 3 | 3 |
| Patate lesse o al forno | 80 | 80 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |



| Tutti i giorni | | |
|-----------------------------|-------------|-----|
| Frutta di stagione | 100 | 150 |
| Panino | 30 | 50 |
| Acqua medio-minerale | Mezzo litro | |

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---|--------------------|--------------------|
| Lunedì | g | g |
| Pizza al pomodoro | | |
| Farina di grano tenero | 100 | 120 |
| Parmigiano | 10 | 15 |
| Pomodoro | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Prosciutto cotto magro | 30 | 40 |
| Finocchi cotti o crudi in insalata | 100 | 120 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Martedì | | |
| Pasta e lenticchie | | |
| Pasta di semola | 40 | 40 |
| Lenticchie secche | 30 | 40 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Formaggio spalmabile | 30 | 40 |
| Bietoline in insalata | 100 | 120 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Mercoledì | | |
| Pasta al pomodoro | | |
| Pasta di semola | 60 | 70 |
| Pomodoro | q.b. | q.b. |
| Parmigiano | 3 | 5 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Filetti di merluzzo | 50 | 60 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Cavolfiore gratinato al forno | | |
| Cavolfiore (cimette) | 100 | 120 |
| Parmigiano | 3 | 4 |
| Pan grattato | q.b. | q.b. |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |



ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo.
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---|--------------------|--------------------|
| Giovedì | g | g |
| Pasta e fagioli | | |
| Pasta di semola | 40 | 40 |
| Fagioli secchi | 30 | 40 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Frittata di uova | | |
| Uovo intero | 50 | 50 |
| Parmigiano | 2 | 3 |
| Olio extravergine d'oliva | 3 | 3 |
| Patate lesse o al forno | 80 | 80 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Venerdì | | |
| Riso con spinaci CON ZUCCHINE | | |
| Riso parboiled PASTA | 50 | 60 |
| Spinaci ZUCCHINE | 50 | 60 |
| Parmigiano | 3 | 5 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Hamburger di manzo | 50 | 60 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |
| Lattuga o indivia in insalata | 50 | 70 |
| Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |

PASTA



| Tutti i giorni | | |
|----------------------|-------------|-----|
| Frutta di stagione | 100 | 150 |
| Panino | 30 | 50 |
| Acqua medio-minerale | Mezzo litro | |

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo
 Dott.ssa Teresa Mastantuono

Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire "vellutata di zucca" con "fagiolini all'olio":

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|------------------------------------|--------------------|--------------------|
| Mercoledì - I settimana | g | g |
| ✓ Fagiolini all'olio | 100 | 120 |
| ✓ Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |

- Sostituire "riso con cavolo verza" / "pasta con zucca" con "pasta con zucchine":

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---|--------------------|--------------------|
| Martedì - I settimana e Giovedì - II settimana | g | g |
| Pasta con zucchine | | |
| ✓ Pasta di semola | 50 | 60 |
| ✓ Zucchine | 50 | 60 |
| ✓ Parmigiano | 3 | 5 |
| ✓ Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |



- Sostituire "pastina" / "riso con minestrone" con "pasta all'ortolana":

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|--|--------------------|--------------------|
| Venerdì - I settimana e Giovedì - III settimana | g | g |
| Pasta all'ortolana | | |
| ✓ Pasta di semola | 50 | 60 |
| ✓ Melanzane, peperoni, zucchine e pomodori | 50 | 60 |
| ✓ Parmigiano | 3 | 5 |
| ✓ Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |

- Sostituire "zucca in tocchetti al forno" con "zucchine all'olio":

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|------------------------------------|--------------------|--------------------|
| Mercoledì - III settimana | g | g |
| ✓ Zucchine all'olio | 100 | 120 |
| ✓ Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |

ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo.
 Dott.ssa Teresa Mastantuc

- Sostituire "pasta con broccoletti" con "pasta con pesto di basilico":

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|-------------------------------|--------------------|--------------------|
| Mercoledì - III settimana | g | g |
| ✓ Pasta con pesto di basilico | | |
| ✓ Pasta di semola | 60 | 70 |
| ✓ Pesto di basilico | 5 | 8 |
| ✓ Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |

- Sostituire "finocchi cotti o crudi in insalata" con "pomodori in insalata":

| | SCUOLA INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |
|---|--------------------|--------------------|
| Mercoledì - II settimana e Lunedì - IV settimana | g | g |
| ✓ Pomodori in insalata | 100 | 120 |
| ✓ Olio extravergine d'oliva | 5 | 6 |



ASL NAPOLI 3 SUD
 UOC SIAN
 Il Dirigente Biologo.
 Dott.ssa Teresa Mastantuono